Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 79 (2022)
Heft: 4

Vorwort: Editorial
Autor: Pauli, Andrea

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Fitness für den Rachen

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Atmen Sie mal tief durch die Nase ein. Beim Ausatmen lassen Sie dann locker Ihre Lippen vibrieren. Das macht eine Art «Brrrrr»-Geräusch. Nicht so einfach, gell? Erst recht nicht, wenn man im zweiten Schritt zugleich den Mund auf die Öffnung eines bestimmten Instrumentes pressen und einen tiefen Brummton erzeugen soll. Was es damit auf sich hat? Ich habe für Sie Anti-Schnarch-Trainingsmethoden ausprobiert. Das Medizinische Didgeridoo ist eine echte Herausforderung für mich. So richtig sonor klingt der von mir erzeugte Anfangston leider noch nicht. Weiter bin ich schon mit der Mundhantel, auch wenn mich das Einsetzen des Gerätes jedesmal unangenehm an die Abdruckschienen beim Zahnarzt erinnert. Was mich gleichwohl sehr für beide Methoden einnimmt: Man kann selbst etwas tun und seine Rachenmuskulatur dank der Übungen frappierend stärken (Disziplin vorausgesetzt).

Vom Rachentraining zum Gaumenkitzel: In jüngeren Jahren konnte man mich mit Earl-Grey-Tee jagen, ich fand das Aroma befremdend. Heute schätze ich die eigenwillige Duft- bzw. Geschmacksnote sehr. Witzigerweise bekam ich zum Geburtstag von meinem Redaktionskollegen Tino «Appenzeller Hosechnöpf», ein traditionelles Gebäck mit Bergamotteöl – passt genau zum lukullischen Naturthema in dieser Ausgabe! Die Frucht selbst gilt ja nicht als Schönheit. Aber wie so oft im Leben zählen eben die inneren Werte. Man erzählt sich, das Bergamotte-Odeur trage sogar bei den Erntehelfern, die ja in der Regel einen harten Job haben, zu erstaunlich gehobener Stimmung bei. Ob das ins Reich der Legenden gehört? Wer als Ferienziel in diesem Jahr Kalabrien gewählt hat, kann ja mal auf Recherchetour gehen. Ich bin gespannt, was Sie mir berichten werden …

Geben Sie gut auf sich acht!
Herzlichst, Ihre

Andrea Pauli

Andrea Pauli
a.pauli@verlag-avogel.ch

Gesundheits-Nachrichten
Postfach 63
CH-9053 Teufen
info@verlag-avogel.ch
www.gesundheits-nachrichten.ch